|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **I PODSTAWOWA** | | | **IVb ŁATWOSTRAWNA** z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego | **VIIb ŁATWOSTRAWNA**  z ograniczeniem tłuszczu | | | **PAPKOWATA** | **I BOGATOBIAŁKOWA** | **I ELIMINACYJNA (bez glutenu)** | **X/VII** | **X z** ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów **( 4 posiłkowa )** | **X** z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów **( 6 posiłkowa** ) |
| **21.03.2024r CZWARTEK** | **śniadanie** | Kawa z mlekiem250ml (**1,7,16,18),** masło 20g**7,** chleb pszenno –żytni 100g**(1**,**18)**, parówka wiedeńska 100g **(1,6,7),** chrzan z jajkiem30g, rzodkiewka 20g | Kawa z mlekiem 250ml (**1,7, 16,18),**masło 20g**7**, chleb 50g (**1**,**18)**, bułki 50g **1**, wędlina drobiowa 50g, ketchup jarzynowy 40g **9** | Kawa z mlekiem 250ml **(1,7, 16,18**),masło 20g**7**, chleb 50g (**1**,**18)**, bułki 50g**1**, parówka wiedeńska 100g **(1, 6,7),** ketchup jarzynowy **9** | | | Herbata 250ml,masło 20g**7**, chleb 50g(**1,18),** bułki 50g**1**,grysik na mleku 400ml(**1,7)**, parówka wiedeńska 100g **(1,6,7),** ketchup jarzynowy 40g **9** | Kawa z mlekiem250ml (**1,7,16,18**)**,** masło 20g **7,** chleb pszenno –żytni 100g**(1**,**18)**, parówka wiedeńska 150g **(1,6,7) ,** chrzan z jajkiem 30g, rzodkiewka 20g | Herbata 250ml, masło 20g **7**,chleb bezgl 100g,wędlina drobiowa 50g, chrzan z jajkiem 30g, rzodkiewka 20g | Herbata b/cukru 250m,masło 20g **7**, chleb 50g (**1,18)**, graham 65g **(1,16)**, parówka wiedeńska 100g **(1,6,7),**ketchup jarzynowy 40g **9** | Herbata b/cukru 250ml **,** masło 20g **7**, chleb 50g (**1,18)** , graham 65g (**1,16) ,** parówka wiedeńska 100g **(1,6,7),** ketchup jarzynowy 40g **9,** ogórek św 50g | Herbata b/cukru 250ml **,** masło 20g **7**, chleb 50g(**1,18)**,graham 65g( **1,16),**parówka wiedeńska 100g **(1,6,7),** ketchup jarzynowy 40g **9**, ogórek św 50g |
| **II śni** |  | | | | | | | | | | Herbata b/c ,graham 65g(**1**,**16)** masło 10g**7**, sardynka w oleju 40g **4** |
| **Obiad** | Krupnik400ml **(1,7,9),** kotlet z piersi indyka 110g **(1,3),** ziemn.200g **7,** kapusta czerwona zasmażana 180g **(1,7)** kompot z jabłek 250ml | Krupnik400ml **(1,7,9),** pierś z indyka piecz.w jarz.80g, ziemn.200g **7**, marchewka 180g **(1,7),** kompot z jabłek 250ml | Krupnik400ml **(1,7,9),** pierś z indyka piecz.w jarz.80g, ziemn.200g **7,** marchewka 180g **(1,7),** kompot z jabłek 250ml | | | | Krupnik400ml**(1,7,9),** kotlet z piersi indyka 260g-2szt**(1,3),** ziemn. 200g**7,** kapusta czerwona zasmażana 180g**(1,7),** kompot z jabłek 250ml | Grysikowa (grysik kukurydz.) 400ml **(7,9),** pierś z indyka piecz.w jarz.80g, ziemn. 200g**7,** kapusta czerwona zasmażana z dod. mąki kukurydz.180g **7,** kompot z jabłek 250ml | Krupnik400ml**(1,7,9),** pierś z indyka piecz. w jarz80g, ziem200g **7**, marchewka 180g **(1,7),** kompot z jabłek 250ml | Krupnik400ml**(1,7,9),** pierś z indyka piecz .w jarz.80g, ziemn. 200g **7**, marchewka 180g**(1,7),** sałatka z kapusty czerwonej i jabłka z olejem 100g,kompot z jabłek 250ml | |
| **PD** |  | | | | | | | | | | Herbata b/c , graham 65g **(1,16),** masło 10g **7**, wędlina drobiowa 30g |
| **Kolacja** | Herbata250ml,masło 20g**7**,chleb pszenno –żytni 100g(**1,18)**,pasta z twarogu i szczyp.70g **7**, barszczyk czerwony 150ml,jabłko pieczone 150g | Herbata250ml,masło 20g**7,** chleb 50g(**1,18)**,bułki 50g**1**, twaróg z koperkiem 50g **7,** szynka got. 50g,sok marchewkowy 150ml | Herbata250ml,masło 20g**7,** chleb 50g (**1,18)**, bułki 50g**1**, twaróg z koperkiem 50g **7**, szynka got. 50g,sok marchewkowy 150ml | | Herbata250ml,masło 20g **7**, chleb 50g(**1,18)**,bułki 50g**1**,grysik na mleku 400ml (**1,7)**, twaróg z koperkiem 70g **7** | | Herbata250ml,masło 20g **7**,chleb pszenno –żytni 100g(**1,18)**, pasta z twarogu i szczyp.90g **7**, barszczyk czerwony 150ml | Herbata 250ml , masło 20g**7**,chleb bezgl 100g,pasta z twarogu i szczyp.70g **7**, barszczyk czerwony 150ml | Herbata 250ml , masło 20g**7,** chleb 50g(**1,18)**, graham 65g (**1,16),**twaróg z koperkiem 70g **7,** szynka got.50g, sok pomidorowy 150ml | Herbata b/cukru 250ml, masło 20g **7**,chleb pszenno –żytni 50g(**1,18),** graham 65g (**1,16),**pasta z twarogu i szczyp.70g **7,** barszczyk czerwony 150ml, jabłko pieczone 150g | Herbata b/cukru 250ml, masło 20g **7**,chleb pszenno –żytni 50g(**1,18),** graham 65g (**1,16),** pasta z twarogu i szczyp.70g **7**, barszczyk czerwony 150ml, jabłko pieczone 150g |
| **PN** | Jogurt owocowy 150g **7** | | Jogurt owocowy 150g **7** | | | | Jogurt owocowy 150g **7** | | Jogurt naturalny 150g **7** | | |
| **Wart. odżywcza** | E kcal -2099.80  B -81.10  T -100.70  Kwtł.nas– 39.50  W -227.70  W tym cukry -71.30  Bł-23.60  Sól – 4.40 | E kcal – 2150.70  B -99.80  T -60.10  Kwtł.nas- 33.90  W -282.30  W tym cukry- 70.90  Bł–27.90  Sól – 5.70 | E kcal -2213.40  B -100.20  T -79.80  Kwtł.nas–40.20  W -286.10  W tym cukry -71  Bł-28  Sól – 5.80 | E kcal -2357.40  B -114.60  T -88.50  Kwtł.nas– 45.50  W -287.30  W tym cukry -77.90  Bł-24.80  Sól – 6.20 | | | E kcal -2270.70  B -94  T -112.70  Kwtł.nas–43.80  W -230.50  W tym cukry -72  Bł23.70  Sól – 5.10 | E kcal -1990.20  B -80.30  T -71  Kwtł.nas–29  W -240  W tym cukry -4.50  Bł-22.40  Sól – 5.20 | E kcal -2040.10  B -92.60  T -74.10  Kwtł.nas– 36.10  W -241.40  W tym cukry -36.60  Bł-33.30  Sól – 6.70 | E kcal -2137.40  B -88.70  T -78.50  Kwtł.nas–285.90  W -70.70  W tym cukry -40.10  Bł-40.10  Sól – 6 | E kcal -2674,80  B -112.40  T -102.70  Kwtł.nas– 48.30  W -344.10  W tym cukry -71.70  Bł-44.80  Sól – 8 |

Numeryczne oznaczenie alergenów znajduje się na stronie projektu